

## Sopa de frijoles negros y salchichas de pavo

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
3 salchichas de pavo o pollo (aprox. ½ lb)  
3 dientes de ajo molidos  
Media cebolla finamente picada (aprox. ½ taza)  
2 cebollas de verdeo (partes blancas y verdes), picadas  
2 tomates perita, pelados, sin semillas y picados  
1 cucharadita de orégano deshidratado  
Pimienta molida fresca  
¾ taza de caldo de pollo  
¾ taza de agua  
1½ taza de frijoles negros cocidos (o ½ lb o 1 taza de frijoles negros secos)  
2 cucharadas de perejil fresco picado

### Preparación:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego bajo. Retire las salchichas de su envoltorio y agréguelas a la fuente en trozos cortados con la cuchara de madera. Hornee las salchichas hasta que comiencen a dorarse. Con una espumadera, pase a un tazón y cubra para mantener la humedad.
2. En la misma fuente, agregue un poco más de aceite si es necesario, añada el ajo y cocine hasta que comience a dorarse. Luego, añada la cebolla y las cebollas de verdeo, y cocine hasta que se suavicen durante 5 minutos.
3. Añada los tomates y el orégano y continúe la cocción a fuego bajo hasta que la mezcla se vuelva suave y sabrosa. Condimente con un poco de sal y pimienta.
4. Agregue el caldo y el agua y deje hervir. Añada los frijoles, las salchichas y los jugos acumulados en el tazón; deje hervir nuevamente y luego baje el calor a fuego lento. Pruebe la preparación y condimente si es necesario. Cubra parcialmente y cocine suavemente durante 10 a 15 minutos. Rocíe con perejil y sirva caliente.

### Información nutricional (1 porción)

Calorías 260; Grasas 12 g; Grasa saturada 2.3 g; Colesterol 45 mg; Sodio 460 mg; Carbohidratos 23 g; Fibras 7 g; Proteínas 16 g